

はついくせいかつがいぜんじゅく
すこやか発育生活改善塾

おやつを学ぶティーパーティ おやつレシピ

1. じゃがいものプリッツ 2. みたらし団子 (豆腐白玉)
3. フルーツボンボン

1. じゃがいものプリッツ

<材料 作りやすい量>

A 青のり風味

じゃがいも (皮をむいた重さ)	80 g
薄力粉	80 g
コンソメの素	小さじ 2/3
青のり	小さじ 1
油	大さじ 1

B えび風味

じゃがいも (皮をむいた重さ)	80 g
薄力粉	80 g
塩	小さじ 1/4
さくらえび	大さじ 2
油	大さじ 1

<準備>

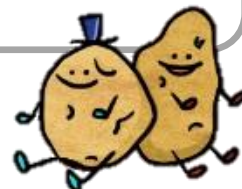
Bのさくらえびを細かく刻んでおく。オーブンを200℃に予熱する。

<作り方>

- ①芽をとり、皮をむいたじゃがいもを一口大に切ってゆでる (電子レンジで加熱してもよい)。
- ②厚手のビニール袋に薄力粉を入れ、Aはコンソメの素と青のりを、Bは塩と刻んださくらえびを加えて袋を軽くふって混ぜる。
- ③②に①を加え、袋をもんで混ぜる。じゃがいもが熱いのでやけどに注意!
- ④③に油を加え、さらにもんで混ぜる。
- ⑤よく混ぜたらまな板の上に袋ごと置き、上からめん棒で3ミリほどの厚さに伸ばす。
- ⑥ビニール袋を切り開いて、生地を細く切る。
- ⑦オーブンシートをしいたオーブン皿に切った生地を並べ、200℃のオーブンで15分ぐらい焼く。

1/5量のエネルギー 青のり風味 94 kcal えび風味 99 kcal

じゃがいもの主成分は腹持ちの良いでんぷん。そのまま蒸したりゆでたりして素材の味をいかしたおやつにするのも、今回のように少し手を加えたおやつにするのもおすすめです。ビタミンCをわりあい多く含みますが、そのビタミンCはでんぷんに包まれており、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。



2. みたらし団子 (豆腐白玉)

<材料 15個分>

【団子】

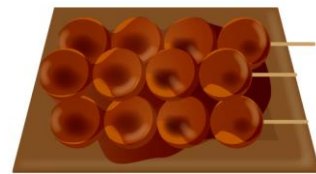
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	80g

【たれ】

きび砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1

<準備>

- ・ 団子をゆでるお湯をわかす。
- ・ ゆであがった団子をとる氷水をボウルに用意する。

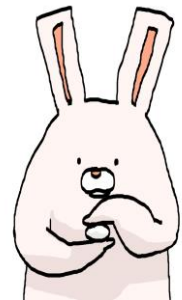


<作り方>

- ①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加えて手でよくこねる。耳たぶぐらいの固さになったら、少しずつちぎって一口大の団子を作る。
- ②①を沸騰したお湯でゆでる。沈んでいた団子が浮き上がってきたらゆであがり。
- ③ゆであがった団子を氷水にとる。
- ④たれの材料を鍋に入れ、混ぜながら弱めの中火で透明感が出てとろみがつくまで加熱する。
- ④団子にたれをからめる。

1/5量のエネルギー 78 kcal

白玉粉を豆腐でこねることで、成長期に必要な良質タンパク質やカルシウムの多い団子ができます。また、時間がたっても団子が固くなりにはなりません。もちもちしたものはかみごたえがあり、よくかむことにつながります。



3.フルーツボンボン

<材料 12個分>

フルーツの缶詰	しょうかん 小1缶
粉寒天	グラム 4g
砂糖	グラム 60g
水	シーシー 400cc
レモン汁	おお 大さじ1/2



<準備>

- ・プリンカップまたは小さな器にラップをし、輪ゴムも用意しておく。
- ・氷水を用意する。
- ・フルーツは大きければ小さく切る。

<作り方>

- ①フルーツの缶詰2,3切れを、ラップをしいた器に入れる。
- ②鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて混ぜ、火にかける。
- ③沸騰したら火を少し弱めて1~2分煮る。
- ④③のあら熱をとり、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤④を①の器に入れ、ラップを絞って輪ゴムでとめる。
- ⑥⑤を氷水につけて固める。

1個分のエネルギー 30 kcal

市販のおやつは手軽で華やかな一方、砂糖の使用量が気になることもあります。手作りおやつは量の調整をはじめ、さまざまなアレンジがききます。涼しげな寒天ゼリーのおやつは夏の水分補給にもなります。ぜひうちでも作ってみてください。

